



## V2: Balinesischer Bio-Hähnchensalat

mit Glasnudeln und Minze



ca. 20min



2 Personen

Kokos, Minze, Erdnüsse, eine leckere Curry-Gewürzmischung, Limette und Fischsauce – das sind Zutaten, die die Geschmacksknospen frohlocken lassen! Sie verfeinern heute deinen köstlichen Glasnudelsalat mit zartem Bio-Hähnchenfleisch und viel knackigem Gemüse. Die Vermicelli werden übrigens aus Erbsen- und Mungbohnenstärke hergestellt und sind somit glutenfrei.

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Madras-Currypulver<sup>10</sup>
- 10g Minze
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 20ml Fischsauce<sup>4</sup>
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen<sup>5</sup>
- 20g Kokosflocken<sup>12</sup>
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 200g geschnittener Weißkohl

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- kleiner Topf
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Fisch (4), Erdnüsse (5), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 810kcal, Fett 33.1g, Kohlenhydrate 70.3g, Eiweiß 55.5g



### 1. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Currypulver** sowie 1EL Pflanzenöl einreiben. In einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-5Min. anbraten, bis das Fleisch durch ist. Währenddessen die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, die Pfanne mit dem **Bratensaft** aufbewahren.



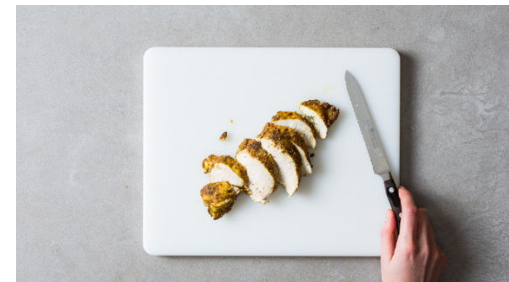
### 4. Garnitur vorbereiten

Die **Erdnüsse** und die **Kokosflocken** in einer zweiten Pfanne ohne Zugabe von Fett 1-2Min. bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. **Vorsicht**, die **Erdnüsse** und die **Kokosflocken** können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



### 2. Nudeln garen

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **Nudeln** zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** in das heiße Wasser geben und in 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und mit 1TL Pflanzenöl vermischen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



### 5. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** in Tranchen aufschneiden.



### 3. Dressing anrühren

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **Limette** halbieren und auspressen. **1-2TL Limettensaft** mit dem **Bratensaft**, **2TL Fischsauce**, 1EL Pflanzenöl, dem **Knoblauch** und 1TL Zucker zu einem **Dressing** verrühren und nach Belieben mit **Fischsauce**, Salz und Zucker abschmecken.



### 6. Salat fertigstellen

Die **Karotte** ggf. schälen und in feine Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Nudeln** mit dem **Weißkohl**, den **Karotten**, den **Lauchzwiebeln**, der **Paprika**, der **Minze** und dem **Hähnchen** zu einem **Salat** vermengen. Das **Dressing** untermischen und den **Salat** mit der **Erdnuss-Kokosflocken-Mischung** garniert servieren.